



5 QUESTIONS POUR DISCUTER DE L'UTILISATION ÉQUILIBRÉE DU TEMPS D'ÉCRAN

**Les discussions
ouvertes sur le
temps d'écran
peuvent aider
les familles à
utiliser leurs
écrans de façon
équilibrée.**

Il n'est toutefois pas toujours facile d'entamer ces conversations. Ce guide contient des directives simples qui vous aideront, vous et votre préado ou votre ado, à parler de vos habitudes, à déterminer ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, et à définir ensemble vos attentes.

Entamez la conversation en consultant vos données sur le temps d'écran pour voir quelles applis vous utilisez le plus et à quels moments votre activité est la plus élevée.

01 Comment te sens-tu quand tu utilises ton téléphone?

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Discuter de la manière dont l'utilisation des écrans influence les émotions permet aux préados et aux ados de mieux comprendre leurs propres habitudes et de reconnaître quand il serait bon de faire une pause. Cette démarche contribue à développer l'autorégulation numérique, une compétence essentielle pour maintenir l'équilibre à long terme.

EXEMPLES DE MESURES À PRENDRE

Set time limits for apps to reduce endless scrolling. Also consider keeping phones out of the bedroom when you get ready for sleep.

QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

À quels moments l'utilisation de ton téléphone ou d'autres écrans t'apporte-t-elle un sentiment de connexion, de créativité ou de détente?

À quels moments génère-t-elle un sentiment de stress, de distraction ou de tristesse?

Y a-t-il certaines applis ou certains moments de la journée qui te semblent plus difficiles à gérer?

Élaboré en partenariat avec l'équipe de

02

À quels moments et dans quels espaces la présence attentive est-elle essentielle?

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Partager des moments sans écran en famille renforce les liens et donne à tout le monde la chance de se ressourcer. Garder les appareils en dehors des chambres favorise aussi le sommeil; c'est l'un des aspects de la réduction du temps d'écran qui fait la plus grande différence. Les préados et les ados sont plus susceptibles de tenir leurs engagements si tout le monde participe, y compris leurs parents.

EXEMPLES DE MESURES À PRENDRE

S'assurer que les repas sont des moments sans téléphone.
Charger les appareils dans les espaces communs pendant la nuit plutôt que dans la chambre.
Instaurer des « dimanches matin sans technologie » pour reprendre contact.

QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

Que penses-tu du fait d'utiliser un écran pendant les repas, les déplacements en voiture ou avant le coucher?

À quels moments une pause d'utilisation d'écran favorise-t-elle une présence attentive entre nous?

Y a-t-il des pièces en particulier où il serait préférable de garder les écrans fermés?

03

Quelles sont les lignes directrices de ton école concernant l'utilisation des téléphones et d'autres appareils personnels?

POURQUOI C'EST IMPORTANT

La compréhension des politiques sur l'utilisation des téléphones dans les écoles aide les préados et les ados à reconnaître les raisons d'être de ces limites et la façon dont elles favorisent l'attention, l'engagement et l'apprentissage. Les données probantes indiquent que les politiques plus fermes, comme les restrictions de téléphone du début à la fin des cours, qui sont appliquées de façon constante sont les plus efficaces. Consultez la [carte de comparaison des politiques de The Dais](#) (en anglais seulement) pour connaître la politique de votre province.

EXEMPLES DE MESURES À PRENDRE

Demander au corps enseignant, au directeur ou directrice, ou au conseil de parents comment fonctionne la politique sur les téléphones de l'école.
Découvrir d'autres façons de s'impliquer à l'école sans téléphone, comme les sports intra-muros ou l'adhésion à des clubs.

QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

Qui à l'école pourrais-tu consulter pour te renseigner sur les règles d'utilisation des téléphones?

Pourquoi penses-tu qu'il est important que les écoles établissent et appliquent ces règles?

Comment peux-tu garder le contact avec ton entourage pendant la journée scolaire sans utiliser ton téléphone?

04

Comment pouvons-nous nous assurer que la technologie t'aide à atteindre tes objectifs plutôt que de t'en détourner?

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Les écrans peuvent être un excellent outil, surtout pour apprendre et garder le contact. À l'extérieur de l'école, l'utilisation équilibrée de la technologie dans les contextes sociaux et parascolaires aide les préados et les ados à maintenir une présence attentive tout en profitant des avantages de la connexion numérique. Cette conversation les aide à distinguer quand les écrans ajoutent de la valeur et quand ils les éloignent de leurs activités préférées. Elle permet aussi de discuter des limites d'utilisation des médias sociaux et de la dynamique de groupe en ligne.

EXEMPLES DE MESURES À PRENDRE

Définir des moments précis pour consulter les discussions de groupe liées aux sports ou aux clubs afin d'éviter la surcharge de notifications. Utiliser un calendrier familial partagé hors ligne pour vos pratiques et événements afin de réduire votre dépendance aux appareils.

QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

À quels moments ton appareil t'aide-t-il à étudier, à établir des liens, à créer ou à explorer tes champs d'intérêt?

À quels moments l'utilisation d'un écran t'empêche-t-elle de faire ce genre de choses?

Les écrans t'aident-ils à garder le contact avec ton entourage ou créent-ils plutôt un sentiment d'isolement?

05

Comment pouvons-nous instaurer des habitudes d'écran justes et réalistes pour tout le monde?

POURQUOI C'EST IMPORTANT

En laissant votre préado ou votre ado diriger la conversation et exprimer la forme de soutien qui lui conviendrait le mieux, vous lui permettez de prendre en charge ses habitudes d'utilisation des écrans. Les préados et les ados apprennent davantage par l'exemple, alors invitez-les à vous tenir responsable de votre propre utilisation des écrans. Cette démarche favorise la confiance, la transparence et la responsabilité partagée.

QUESTIONS SUPPLÉMENTAIRES

Comment pouvons-nous nous soutenir mutuellement pour trouver un équilibre?

Y a-t-il des moments où tu remarques que mon appareil me distrait?

Comment pouvons-nous nous en parler avec bienveillance lorsque nous remarquons que l'un des membres de la famille est trop absorbé par ses appareils?

Quelle serait une conséquence juste si l'un des membres de la famille ne respecte pas les habitudes d'utilisation d'écran que nous avons établies ensemble? Et comment célébrerons-nous lorsque nous respecterons nos objectifs?

EXEMPLES DE MESURES À PRENDRE

Faire le point mensuellement de vos objectifs communs d'utilisation équilibrée du temps d'écran et de vos progrès. S'engager à ne pas vérifier votre téléphone pendant les moments sans écran que vous avez établis en famille.

Pour conclure la conversation, vous pouvez consigner vos objectifs et vos engagements communs dans un plan médiatique familial.

Surtout, rappelez à votre enfant que tout est une question d'ouverture et de confiance. Votre jeune peut toujours venir vous parler si quelque chose survient en ligne ou pour vous poser des questions.